

Уважаемые коллеги!

В данном издании собраны полезные советы о том, как побороть и преодолеть страх и волнение публичного выступления перед аудиторией на сцене.

Рекомендовано для руководителей и преподавателей образовательных учреждений дополнительного образования сферы культуры Камчатского края.

Ораторское мастерство: учимся выступать перед коллегами

*«Поэтами рождаются, ораторами становятся»
Марк Туллий Цицерон*

- ❖ Как побороть страх перед выступлением
- ❖ Как начать выступление
- ❖ Как быть убедительным и вызвать доверие аудитории

Ораторское мастерство – полезный навык деловой коммуникации, который понадобится в работе, как руководителю, так и сотруднику учреждения. Презентации, мотивационные собрания, выступления с докладом, умение с блеском ответить на каверзные вопросы – это лишь небольшая область применения ораторских навыков, где слово – универсальный инструмент влияния.

Фобии и страхи перед выступлением

Основная проблема, которая препятствует практике ораторского искусства - это страх выступления или боязнь даже небольшой аудитории. Как побороть этот страх? Все просто, не нужно пытаться с ним бороться.

✓ *Во-первых*, страх перед аудиторией – это естественно. У всех он проявляется по-разному.

✓ *Во-вторых*, страх – наш союзник. Адреналин, который тоннами выбрасывается в кровь выступающего, только помогает ему: он становится привлекательнее, глаза блестят, реакции обостряются, проступает румянец, голос становится звонче и громче.

✓ *В-третьих*, волнение делает оратора ближе к зрителям. Есть заблуждение, что если аудитория заметит волнение спикера, его непременно захотят втоптать в грязь. Когда оратор честно говорит о своих чувствах: волнении, радости; признается в том, что опыт публичных выступлений для него – новый, зрители становятся сопричастны к его самораскрытию. Это искренний, трогательный и честный шаг к завоеванию доверия аудитории.

Как подготовиться к выступлению

Подготовки требует любое выступление, даже если это поздравление коллеги или родственника с юбилеем. Только опытные ораторы, искушенные в произнесении торжественных речей, могут позволить себе экспромт.

Многие не уделяют подготовке должного внимания, а ведь это 80 процентов успеха выступления. В ходе подготовки необходимо ответить на важные вопросы: какова цель выступления, что должны сделать слушатели

после выступления, для кого я буду выступать, что важно для этих людей, почему они должны меня слушать, какие возражения могут последовать, какие сложные или неудобные вопросы могут задать?

После того как вы найдете ясные ответы на эти вопросы, необходимо прописать план выступления. Помните, что начало занимает примерно 20 процентов от всего выступления, как и конец. Середина (основная часть) – 60 процентов.

Что нужно делать, чтобы начало выступления было удачным

Первое. Настройтесь на уверенное и яркое выступление. Помните, что слушатели ждут интересного зрелища, а не скучного доклада – оправдайте их ожидания.

Второе. Знайте временный регламент выступления. Будьте готовы исчерпать тему, а не терпение слушателей.

Третье. Произнесите для себя вслух первые слова речи, чтобы они звучали у вас в ушах непосредственно перед выходом к слушателям – это позволит избежать запинок и оговорок в самом начале выступления, что важно.

Четвертое. Перед выходом посмотреть в зеркало, все ли в порядке. Затем выходите на место выступления свободно, естественно и молча, а не произносите слова речи на ходу.

Выдержите начальную паузу, во время которой окиньте аудиторию взглядом, оценивая степень готовности слушателей к восприятию речи. Как только вы заметили, что аудитория готова внимать, - уверенно, доброжелательно, глядя в глаза слушателей (а не на пол, стены и потолок), начинайте свою речь.

Как начать выступление

Самая распространенная ошибка, которую делают 90 процентов начинающих ораторов - пропускают начало вообще. Слушатели еще не успели настроиться на спикера, а их сразу начинают «грузить» информацией. Как же правильно начать выступление?

✓ *Установите зрительный контакт с аудиторией.* Рекомендуем выдержать паузу и оглядеть всю аудиторию. Сосчитайте мысленно до 10 и начинайте говорить.

✓ *Поприветствуйте слушателей.* Частая ошибка спикеров – дежурное приветствие. Существует множество вариантов, как можно поздороваться с

аудиторией. Приветствие, которое вы выберете, будет отражать не только вашу индивидуальность, но и формат выступления. Это можно сделать сдержанно, и тогда все поймут, что сейчас будет серьезное выступление, или играючи, с улыбкой, и всем станет ясно, что сейчас вы будете давать материал в легкой, доброжелательной манере, проявите вариативность!

✓ *Обозначьте тему выступления.* Это важный пункт, он является своеобразной «антенной», которая позволит слушателям настроиться на вас и подготовиться воспринимать основную часть.

✓ *Введите правила взаимодействия* (когда можно задавать вопросы и т.п.). Это своеобразная возможных ситуаций, которых вы надеетесь избежать. Например, вы знаете, что в аудитории есть спорщик, который захочет высказать свою противоположную точку зрения, а вы не готовы отвечать и парировать. Можно в начале выступления ввести правило, что дискуссии по всем вопросам переносятся на перерыв.

Как тренировать уверенное поведение



Понаблюдайте за уверенными людьми

Обратите внимание на их мимику, взгляд, положение корпуса тела в пространстве, положение ног, интонацию, темп речи, тембр голоса, паузы в речи



Произносите речь перед зеркалом, используя свои наблюдения

Копировать другого человека не нужно, поскольку у каждого своя, индивидуальная манера выступления, однако примите во внимание наблюдения за уверенными людьми



Запишите себя на видео

Сымитируйте настоящее выступление. Включите камеру, представьте перед собой зал, полный народа, и скажите свою речь



Посмотрите запись и проанализируйте выступление

Если вы не довольны результатом и расцениваете свое поведение как неуверенное, повторите алгоритм еще раз

Как закончить выступление

Осознайте, что страх перед аудиторией – это естественно. Он сразу пройдет, как только вы начнете говорить. Для того, чтобы завоевать доверие аудитории, продемонстрируйте уверенное поведение. Так вы покажете слушателям, что владеете ситуацией.

Конец – это логическая или эмоциональная точка. Поставить ее вы можете следующим образом:

- обозначить резюме – самые важные тезисы;
- подвести итоги;
- поблагодарить слушателей за внимание;
- поставьте точку (эмоциональный посыл, пожелание аудитории).

И самое главное – это практика. Используйте любую возможность для публичных выступлений. Не переживайте, если с первого раза не получится. Это нормально. Делайте выводы, исправляйте ошибки и двигайтесь вперед. Помните, что самое бесценное – это опыт, как положительный, так и отрицательный. И никто, кроме вас, наработать его не может.

Как побороть страх перед выступлением на сцене?

- ✓ Чтобы усмирить свое волнение, нужно представить себе пустой зал, аудиторию, абстрагироваться от всех и сосредоточиться только на исполнении или тексте.
- ✓ Выходя на сцену, представьте себе, что вы выступаете перед близкими в привычной для вас обстановке, например, за чашечкой кофе на кухне. Кроме того, перед началом действия для эффективного расслабления можно использовать специальные дыхательные и двигательные упражнения.
- ✓ Не бойтесь не понравиться кому-то или показаться смешным, нелепым. Откажитесь от мысли, что вы всегда должны быть совершенны. **ПОМНИТЕ:** всем понравиться всё равно не удастся. Перестаньте воспринимать близко к сердцу критику в свой адрес.
- ✓ Внешний вид. Постарайтесь выглядеть во время выступления хорошо. В первую очередь для самого себя. Позаботьтесь о том, чтобы одежда и обувь не доставляли вам внутреннего дискомфорта и не отвлекали ваше внимание во время выступления.
- ✓ Активно участвуйте в творческой жизни одного или нескольких коллективов. Постарайтесь занять какой-нибудь важную и ответственную миссию. Чем чаще вы будете взаимодействовать с большим количеством людей, тем раньше раскрепоститесь, ощутите себя свободным и перестанете бояться выступлений.
- ✓ **ПРАКТИКА** — это самый эффективный способ. Чтобы избавиться от страха, вам нужно постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно

начнёт убывать. Используйте любую возможность, чтобы получить навыки публичных выступлений.

✓ Ну и наконец, **ВЕРЬТЕ В СЕБЯ!** Нужно верить в себя, знать, что все обязательно получится.

Источники:

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-55146/>

Журнал Кадровое дело № 3 Март 2015